Paghingi ng Tulong para sa

Pagkawala ng Buhok

Getting Help for Hair Loss - Tagalog

Sa ilang paggamot ng kanser nawawala ang ilan o lahat ng buhok ng mga tao. Normal na mabahala pagdating sa pagkawala ng iyong buhok. Ngunit karaniwang tumutubong muli ang buhok, at may magagawa para gawing hindi isang problema para sa iyo ang pagkawala ng buhok.

Ano ang nagdudulot ng pagkawala ng buhok sa mga taong may kanser?

Laging tumutubo ang buhok, kung saan nalulugon ang mga matatandang buhok at pinapalitan ang mga ito ng mga bagong buhok. Maraming gamot sa chemotherapy ang nakakasira sa lumalagong buhok, na nagpapalugon dito. Ang ilang gamot sa chemo ay maaari lamang magdulot ng paninipis o pagkawala ng buhok sa anit. Ang iba ay nagdudulot din ng paninipis o pagkawala ng buhok sa ari, buhok sa braso at binti, mga kilay, o pilik-mata. Ang radiation therapy ay maaari ring magdulot ng pagkawala ng buhok sa anit.

Kung nanlulugon ang iyong buhok, madalas itong nagsisimula ng 1 hanggang 3 linggo pagkatapos simulan ang paggamot at lumalala sa loob ng 1 hanggang 2 buwan. Ngunit madalas na tumutubong muli ang buhok kahit pa bago matapos ang paggamot.

Mga bagay na magagawa mo para mapaghandaan ang pagkawala ng buhok

- Itanong sa iyong doktor kung posibleng mawalan ka ng buhok. Kung gayon, itanong kung mabilis itong mangyayari o sa pagdaan ng panahon.
- Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung makakatulong ang cooling cap sa pagbawas ng panganib. Higit pang pananaliksik ang isinasagawa upang malaman kung gumagana at ligtas ang mga cooling cap. Maaaring magkaroon ang mga cooling cap ng ilang side effect, tulad ng pananakit ng ulo, pananakit sa anit, kawalan ng ginhawa sa leeg at balikat. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga benepisyo, panganib, at side effect ng mga cooling cap.
- Maaaring sagutin ng iyong health insurance ang bahagi para sa mga peluka at iba pang mga pantakip sa anit. Kung gayon, humingi sa iyong health care team (pangkat sa pangangalaga ng kalusugan) ng reseta para sa peluka. Ang programang *“tlc” Tender Loving Care*® ng American Cancer Society ay naghahandog ng

iba't ibang abot-kayang peluka, sombrero, at scarf. Mabibili ang mga ito sa pamamagitan ng pagbisita sa website ng *“tlc”*™ sa **tlcdirect.org** o sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-850-9445**.

- Maaaring piliin mong putulin nang maikli ang iyong buhok o ahitin ang iyong ulo bago magsimulang manlugon ang mga ito.

Ang iba pang mga bagay na magagawa mo kapag nawala ang iyong buhok:

- Maaaring kumati o maging sensitibo ang iyong anit. Maging banayad sa pag-brush at paghuhugas ng iyong buhok. Maaaring makatulong ang paggamit ng malapad na suklay.
- Maaaring medyo mabawasan ang pagkawala ng buhok sa pamamagitan ng hindi labis-labis na pag-brush o paghila sa iyong buhok. Iwasan o mag-ingat kapag nagbe-braid o nagpupusod, gumagamit ng rollers, nagbo-blow dry, o gumagamit ng curling o flat iron.
- Kung numipis nang husto ang iyong buhok o lubos na mawala, siguraduhing pinoprotektahan ang balat sa iyong anit mula sa init, lamig, at araw. Gumamit ng broad-spectrum na sunscreen na may salik ng proteksyon sa araw (SPF) na hindi bababa sa 30 at magsuot ng sombrero. Sa panahong malamig, magsuot ng sombrero o scarf para matakpan ang iyong ulo at manatiling mainit ang katawan.

- Kapag nagsimula nang tumubo ang bagong buhok, maaaring madali itong masira sa simula. Iwasan ang mga perm at dye sa unang ilang buwan. Panatilihing maikli ang buhok at madaling ayusin.
- Kapag nagsimula nang tumubong muli ang iyong buhok, maaaring iba ang salat at kulay nito. Sa pagdaan ng panahon, malamang na bumalik ito sa dati bago ang paggamot.

Ipaalam sa iyong mga kaibigan o mga mahal sa buhay ang magagawa nila para makatulong. Maaaring mas makayanan mo ito sa kanilang suporta at pag-unawa.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, pang-araw-araw na tulong, at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tawagan kami sa **1-800-227-2345**. Narito kami sa tuwing kailangan mo kami.

American Cancer Society®

Every cancer. Every life.

TAGALOG
© 2022, American Cancer Societ y, Inc.
Blg. 216000 Nirebisa 10/22
Ang mga modelong kinuha ay para sa mga layunin ng paglalarawan lamang.

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity